



Methodenbeschreibung – 1-2-3-alle

Lernsituation: LF 3.2 Umgang mit psychosozialen Belastungen kennen und anwenden

Kompetenzen	Die TN: <ul style="list-style-type: none">erschließen Vorsorgemaßnahmen und Bewältigungsstrategien für psychosoziale Belastungssituationen.erkennen die Konsequenzen für die Einsatzvorbereitung, Möglichkeiten der Selbsthilfe sowie Unterstützungsangebote.
Ziele	Die TN <ul style="list-style-type: none">wenden mögliche Bewältigungsstrategien an und nutzen Unterstützungsangebote.
Vorgehensweise	Die Teilnehmenden überlegen zunächst für sich selbst Coping-Mechanismen unter der Fragestellung „Wie werde ich meinen Stress los?“, bevor sie diese in zu zweit und dann im weiteren Schritt in einer Dreiergruppe teilen. Zum Schluss erläutert eine/einer aus der Dreiergruppe die Ergebnisse im Plenum.
Hilfsmittel/Medien	keine
Vorbereitungsaufwand	keine
Zeitbedarf	45 min, je TN-Größe
Voraussetzungen	Genügend Teilnehmende
Teilnehmendenanzahl	Mindestens 6 Teilnehmende